

|                                 | Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vacsora                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.02.09.     | Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br>OVI: EN=262,9kcal FH=11,6g ZS=9g SZH=33,3g CK=7,6g SÓ=1,3g TZS=5,1g ISK: EN=346,5kcal FH=15,5g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g SZH=61,9g CK=11,3g SÓ=2,2g TZS=6,9g   | Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;<br>OVI: EN=204,1kcal FH=6,5g ZS=8,2g SZH=24,3g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=247,5kcal FH=8g ZS=12,4g SZH=24,4g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=4,9g KISK: EN=275,9kcal FH=8,9g ZS=15,2g SZH=24,4g CK=0,6g SÓ=1,7g TZS=6g | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;<br>OVI: EN=600,9kcal FH=23,8g ZS=21,7g SZH=74,7g CK=8,5g SÓ=0,9g TZS=3,5g ISK: EN=834kcal FH=35,2g ZS=34,4g SZH=91,7g CK=11,4g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=869,4kcal FH=34,8g ZS=31g SZH=108,8g CK=13g SÓ=2,3g TZS=5,9g                                    | Bríós (1, 2, 3)*;<br>OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g                                                              | Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;<br>OVI: EN=351,6kcal FH=16,3g ZS=18,5g SZH=27,7g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal FH=26,5g ZS=28g SZH=56,2g CK=1,4g SÓ=1g TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,6g ZS=28,1g SZH=54,8g CK=1,7g SÓ=1g TZS=0,9g                                       |
| <b>KEDD</b><br>2026.02.10.      | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;<br>OVI: EN=259,4kcal FH=11,1g ZS=5,8g SZH=39,7g CK=9,4g SÓ=0,8g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal FH=13,4g ZS=8,8g SZH=43,5g CK=11,7g SÓ=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15g ZS=9,5g SZH=46,2g CK=14g SÓ=1g TZS=3g                           | Méz; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Banán;<br>OVI: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g ISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g KISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g                   | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;<br>OVI: EN=606,8kcal FH=19,1g ZS=22,8g SZH=98,4g CK=19g SÓ=1,7g TZS=1,5g ISK: EN=799,2kcal FH=22,6g ZS=27,9g SZH=133,2g CK=29,7g SÓ=2,1g TZS=2,5g KISK: EN=796,4kcal FH=22,3g ZS=29,3g SZH=135,6g CK=28,7g SÓ=2,3g TZS=2,4g | Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2)*;<br>OVI: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g                                               | Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;<br>OVI: EN=515,3kcal FH=33,6g ZS=15,1g SZH=47,5g CK=10,3g SÓ=0,6g TZS=2,3g ISK: EN=647,6kcal FH=36,5g ZS=20,8g SZH=63,7g CK=14,8g SÓ=1,5g TZS=4,7g KISK: EN=653,4kcal FH=37,9g ZS=16,3g SZH=72,9g CK=14,6g SÓ=1,6g TZS=2,6g |
| <b>SZERDA</b><br>2026.02.11.    | Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;<br>OVI: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=0g ISK: EN=261,9kcal FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g SZH=62,7g CK=11,3g SÓ=1,4g TZS=0,1g          | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;<br>OVI: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=4,9g           | Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;<br>OVI: EN=606,9kcal FH=28,3g ZS=26,5g SZH=59,5g CK=3,7g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=878,9kcal FH=40,3g ZS=38,7g SZH=86g CK=5g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=949,9kcal FH=43,1g ZS=41,5g SZH=94,4g CK=5,5g SÓ=1,6g TZS=2,4g                                                     | Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;<br>OVI: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g                             | Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;<br>OVI: EN=454kcal FH=22,1g ZS=10,6g SZH=64,6g CK=28,6g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=552,1kcal FH=27,6g ZS=13,5g SZH=76,6g CK=31,5g SÓ=1,2g TZS=0,7g KISK: EN=616,9kcal FH=28,9g ZS=13,8g SZH=90g CK=36g SÓ=1,2g TZS=0,8g           |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.02.12. | Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;<br>OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g CK=10,3g SÓ=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal FH=11g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SÓ=0,7g TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g SZH=44,3g CK=14,7g SÓ=0,8g TZS=3,2g                                   | Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;<br>OVI: EN=180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=232,7kcal FH=5,7g ZS=10,5g SZH=29,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=43g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=8,4g              | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya 1/2;<br>OVI: EN=614,7kcal FH=28,1g ZS=21,2g SZH=78,9g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=886kcal FH=40,7g ZS=32,7g SZH=107,4g CK=20,3g SÓ=1,6g TZS=1,3g KISK: EN=916,1kcal FH=41,9g ZS=37g SZH=106,4g CK=21,9g SÓ=1,7g TZS=1,5g                         | Sajtos pogácsa (1, 2)*;<br>OVI: EN=193,5kcal FH=4,8g ZS=7,1g SZH=26,8g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g                                                           | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;<br>OVI: EN=277,4kcal FH=9,1g ZS=9,5g SZH=37,4g CK=7,3g SÓ=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=68g CK=9,6g SÓ=2,9g TZS=5,7g KISK: EN=536,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=70,6g CK=10,6g SÓ=3,1g TZS=5,7g                                    |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.02.13.    | Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;<br>OVI: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g CK=7,2g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=314,7kcal FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,2g CK=9,2g SÓ=1,2g TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g SZH=59,5g CK=10,4g SÓ=1,8g TZS=4,4g | Fonotkka (1, 2)*; Banán;<br>OVI: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g                                       | Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;<br>OVI: EN=633,2kcal FH=31,9g ZS=16,3g SZH=104,8g CK=3,5g SÓ=1,8g TZS=1,2g ISK: EN=815,6kcal FH=41,5g ZS=21,9g SZH=130,6g CK=5,7g SÓ=2,3g TZS=1,8g KISK: EN=913,7kcal FH=47,8g ZS=22,6g SZH=155,7g CK=6g SÓ=2,3g TZS=1,8g                                 | Paradicsom; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;<br>OVI: EN=202,7kcal FH=7,6g ZS=6,7g SZH=26,2g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=1,5g ISK: EN=229,9kcal FH=9,1g ZS=8,6g SZH=27,2g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=253,5kcal FH=10,4g ZS=10,3g SZH=27,8g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2,7g | Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;<br>OVI: EN=596,8kcal FH=11,3g ZS=12,2g SZH=106,9g CK=17g SÓ=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=748,9kcal FH=14,9g ZS=18,8g SZH=125,8g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g KISK: EN=727,9kcal FH=14,6g ZS=18,8g SZH=121g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g                            |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**"Suli-Host**  
**Étkeztetési Rendszer**  
**3.0"**